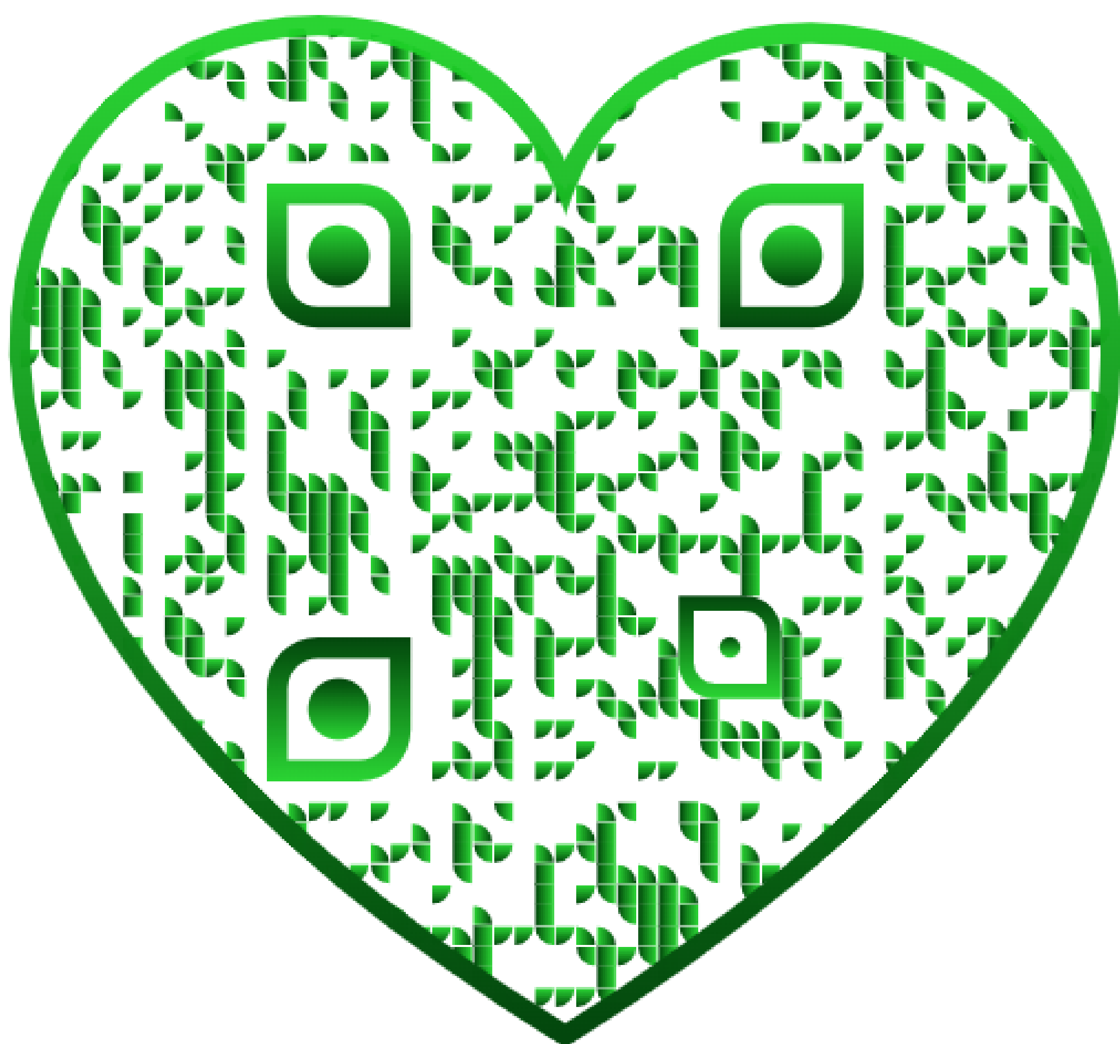
O PODER DAS METAS

OS 4 PASSOS PARA ALCANÇAR O QUE QUISER NA VIDA!

Fernando Rui



Copyright © 2014 por Fernando Rui

Todos os Direitos Reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma e por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem a autorização escrita do autor., exceto para o uso de breves citações em uma revisão.

Crescimento Contínuo
http://crescimentocontinuo.com

Primeira Edição: Novembro 2013

para as todas as pessoas que sabem que podem mudar sua vida para melhor.

Sumário

1 Introdução
- Alcançando Metas
- Saia Da Zona De Conforto

2 Como Não Alcançar Suas Metas?

3 Começando A Definir Seu Futuro
- Perguntas Poderosas
- Visualização
- Use A Motivação Certa

4 Metas A Prova De Balas
- Porque Formular É Importante?
- Escreva Sua Meta
- Técnicas Para Criação De Metas
- Método Infalível

5 Traçando Seu Caminho
- Coleta De Ações
- Planeje
- O Poder Do Primeiro Passo
- Revise Frequentemente

6 Colocar A Mão Na Massa
- O Poder Do Hábito
- Motivação
- Mastermind

7 Mensagem Final
- Autor

1 Introdução

Eu tenho uma história para te contar. Acredito que você ou alguém que você conheça já tenha passado por isso. Eu desisti de fazer exercícios físicos milhares vezes no passado. Fazia aqueles pacotes de um ano e ia 3 meses, depois parava. Não eu não me orgulho disso. É vergonhoso, mas preciso te contar mesmo assim. Isso aconteceu diversas vezes mesmo, em diferentes academias, por diferentes motivos.

Mas o maior problema não é esse! Eu precisava fazer por saúde mesmo, tenho dor crônica nas costas! Quanto mais eu postergava mais me sentia frustrado de não conseguir dar continuidade e mais minha dor me ajuda a lembrar disso! Esse problema se espalhava em outras áreas da minha vida. Eu desistia sempre, e em qualquer projeto.

Alcançando Metas

Um dia, cansado de investir em vão e sempre desistir eu decidi tomar uma atitude e buscar como não desistir de algo que realmente eu queria. Eu descobri o poder das Metas. Eu descobri como criar metas corretamente, apliquei na prática, e fui

ao longo do tempo aprendendo mais e mais como definir o que queremos e como alcançar. Antes eu achava que tinha metas, mas na verdade o que tinha era um interesse, uma vontade. Algo muito fraco comparado com o comprometimento que criei ao usar as técnicas desse livro. Esse conhecimento me ajudou não só na parte física, me ajudou no meu trabalho, na minha vida toda! Nesse livro quero te mostrar como definir metas, da maneira certa, pode revolucionar sua vida. Assim como revolucionou a minha!



Se você não projetar seu próprio plano de vida, as chances são que você vai cair no plano de alguém. E adivinha o que tem planejado para você? Não muito!
Jim Rohn

Muitas pessoas não se preocupam com suas metas. Acreditam que ao pensar em um objetivo e tê-lo na cabeça, basta para alcança-lo no futuro. Ao conversar com pessoas, vejo que evita-se falar sobre suas metas, como se fosse algo errado! Parece muito auto-ajuda! Pessoas odeiam auto-ajuda! Será?

As pessoas pensam assim pois, para traçarmos nossas metas precisamos de autoconhecimento, realizar exercícios pessoais sobre o que realmente queremos da vida. Precisamos pensar, escrever, planejar! Isso as vezes pode incomodar as pessoas, talvez elas não saibam, ou não querem saber, ou ainda preferem viver ao acaso escolhendo seu destino a medida que o tempo passa. Para essas pessoas deixo o seguinte diálogo de uma história conhecida por todos:

Alice: Você poderia me dizer, por favor, qual o caminho devo seguir?

Gato que sorri: Depende muito de onde você quer chegar.

Alice: Não me importa muito onde...

Gato que Sorri: Nesse caso não faz diferença por qual caminho seguir.

Esse diálogo nos mostra exatamente o que fazemos com nossa vida se não pensarmos sobre ela. O que eu quero fazer? Aonde quero estar no futuro? Com o que quero trabalhar? O que gostaria de melhorar?

Definir e planejar o seu futuro, fazem as pessoas saírem da sua zona de conforto. Alguns preferem ir vivendo, mas será que isso é o melhor caminho? Será que no futuro eles não irão se perguntar porque não começaram a agir antes? A pensar antes na sua vida! A frase a seguir define o que precisamos fazer:

> “A vida começa onde termina nossa zona de conforto.
> Neale Donald Walsch



Saia Da Zona De Conforto

Precisamos sair da zona de conforto, pensar, planejar e agir. E após, desfrutar de uma vida plena e cheia de realizações. E o melhor: Uma vida que a gente escolheu!

Se isso te convenceu que metas são importantes para sua vida, te convido a continuar a leitura desse livro, te convido ainda a realizar os exercícios propostos e te garanto que você irá alcançar o que você quiser na vida! Agora só depende de você! Vamos?

2 Como Não Alcançar Suas Metas?

Vamos diferenciar os tipos de pessoas em relação a metas. Vamos conhece-las:

1. Não traçam e não querem traçar. São aquelas que não se importam com metas. Acreditam que o destino irá trazer coisas boas para elas, mesmo sem saberem que coisas boas são essas.

2. Acha que traçam. Pensam um dia sobre a meta. Definem que realmente é isso que querem, podem até avisar um amigo ou familiar sobre e depois nunca mais pensam sobre isso, não anotam muito menos planejam.

3. Aprendem como definir e planejar suas metas. Esses são aqueles que se interessam pelo assunto, sabem da importância e fazem da melhor forma possível.

Qual desses é você? Eu respondo! Você é o terceiro. Primeiro porque você está lendo este livro, segundo porque já estamos no 2º capítulo e você continua lendo. Significa que você é diferente. Você quer aprender como definir, planejar e

alcançar suas metas. Você quer definir seu futuro.

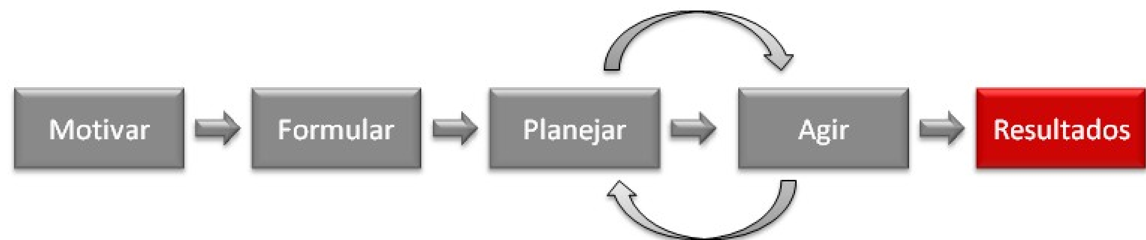
Traçar metas é simples, mas não é fácil. Temos que pensar no que queremos, precisamos anotar, planejar e estar sempre nos movendo em busca delas.

Respondendo a pergunta do título, temos diversas maneiras de não alcançar:

- Nem mesmo pensar nelas;
- Pensar nas metas e não anotar (Saiba a importância de anotar mais para frente);
- Traçar as metas e não planejar;
- Planejar e nunca mais olhar para a meta.

Cada um desses, são exemplos de como não definir metas. Criar metas é um processo, e como todo processo precisa ser bem executado. Isso não significa que tem que ser chato e burocrático. Vamos fazer de uma forma divertida, aproveitando nossa jornada em busca do que queremos para nosso futuro.

Resumindo, o que você precisa para alcançar suas metas estão resumidos na imagem abaixo:



O fluxo acima representa o caminho do sucesso para sua meta. Veja uma descrição abaixo de cada etapa:

- **Motivar:** Como pensar o que você quer do futuro? Definir seus objetivos através de técnicas específicas.

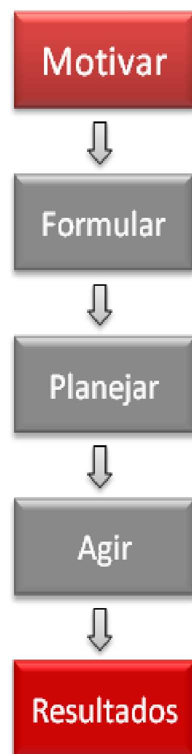
- **Formular:** Como escrever sua meta corretamente para que seu cérebro te ajude a buscar o que você quer?

- **Planejar:** Como colocar suas ações no papel, planejar o primeiro passo, revisar constantemente e aumentar suas chances de conquistar o que deseja.

- **Agir:** Realizar atividades para se aproximar de sua meta.

Nos próximos capítulos você verá o método infalível para alcançar o que você quiser na vida!

3 Começando A Definir Seu Futuro



A primeira dúvida que surge é qual a diferença entre metas e objetivos. De maneira prática e sem muita teoria. Objetivos são o seu alvo (direção), Metas são a especificação de como e quando você alcançará esse alvo. O objetivo é algo amplo, aberto, enquanto a meta é uma informação específica, que pode ser medida, auditada. Por isso a importância de formular suas metas corretamente. Elas irão te acompanhar nessa jornada até seu objetivo final e é importante que ela esteja o mais claro possível para você. Nesse capítulo iremos utilizar técnicas poderosas para definir seus objetivos a médio e longo prazo. Com os objetivos em mãos iremos formular nossas metas no capítulo seguinte.

A motivação para criar uma meta deve ser algo intrínseco, ou seja, algo que vem de dentro, uma necessidade, vontade interna do indivíduo e nunca algo externo, material. Não saber a motivação fará com que ou você desista no meio do

caminho ou você alcance algo que depois irá descobrir ser importante para você!

Quer dizer que não posso querer mais dinheiro?

Eu sugiro você pensar mais profundamente o porque você precisa do dinheiro? O que ele irá te proporcionar? Pode ser conforto para você e sua família, pode ser liberdade.

É preciso exercitar nossa mente para encontramos nossa motivação. Vamos exercitar! Abaixo há duas técnicas para definir seus objetivos: Teste os dois ou escolha o que mais combina com você. A primeira são perguntas poderosas que farão você pensar sobre sua vida e idealizar seu futuro e a segunda uma técnica amplamente conhecida onde visualizamos nossa meta no futuro com o máximo de detalhes. Vamos as técnicas:

Perguntas Poderosas

Escreva o que você quer alcançar na vida. Pense no futuro. Como você gostaria de ser, como gostaria de estar, e o que você quer sentir?

- O que desejo saber daqui a alguns anos?
- Qual a carreira que quero ter no futuro?
- Quais lições de vida deixo pros meus netos?
- Qual meu trabalho ideal?
- Daqui a 5 anos onde quero estar? E daqui a 10?
- Como quero ser lembrado no dia do meu funeral?

- Tenho uma vida equilibrada entre trabalho e vida pessoal? Consigo permanecer assim no futuro?

Após anotado, para cada objetivo, pergunte-se:

"O que isso irá me proporcionar?" Mentalize você no momento em que alcançou seu objetivo, como você irá se sentir, como irá falar, etc. Se você conseguir mentalizar e for positivo, esse é com certeza um objetivo possível.



Todas as pessoas bem-sucedidas têm metas. Ninguém pode chegar a algum lugar, a menos que ele sabe onde ele quer ir e o que quer ser ou fazer.

Norman Vincent Peale

Visualização

Visualização é uma técnica utilizada em coaching e comprovada cientificamente. O objetivo é visualizar com a maior riqueza de detalhes possíveis seu futuro no no momento em que alcançar seu objetivo. Vamos a técnica:

1. Sente em uma cadeira confortável;

2. Faça várias respirações profundas. Expire na metade do tempo da inspiração. Ex. Inspire em 6 segundos e expire em 3 segundos;

3. Permita-se relaxar;

4. Quando estiver relaxado imagine você tendo conquistado seu objetivo;

5. O que você estaria vendo, ouvindo, sentindo?

6. Permita se envolver nas emoções e sentimentos criados quando você alcançar seu objetivo;

7. Veja como brilhante está sua vida agora;

8. Você pode imaginar o que você está vendo maior e mais brilhante;

9. Agora, imagine você superando possíveis obstáculos;

10. Se imagine lidando com eles facilmente;

11. Se sinta confiante para superar qualquer problema.

A técnica de visualização é interessante também para reforçar sua motivação em momentos de revisão das suas metas. Vamos falar sobre revisão nos próximos capítulos.

Use A Motivação Certa

Ao utilizar as técnicas acima podemos cair na armadilha de definirmos objetivos que não dependam de nós, que são para os outros, ou mesmo, que talvez não nos leve a nada. Veja os exemplos abaixo:

Razões ruins para traçar objetivos

- Eu preciso de mais dinheiro;
- Eu preciso fazer meus pais terem orgulho de mim;
- Eu preciso ficar famoso.

Razões boas para traçar objetivos

- Eu desejo largar meu emprego atual para trabalhar no que gosto;
- Eu quero ajudar as pessoas de alguma forma;
- Eu desejo melhorar a vida das pessoas;
- Eu quero mais conforto para minha família;

“Quando estamos motivados por metas que têm significados profundos, por sonhos que precisam ser realizados, por puro amor que precisa se expressar, então nós vivemos verdadeiramente a vida.

Greg Anderson

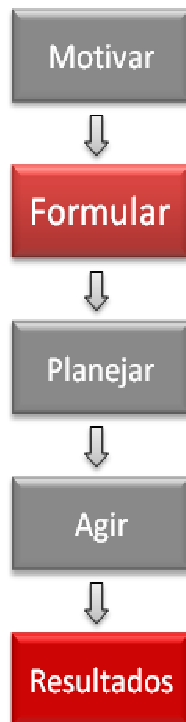
O problema de traçar objetivos como 'Eu preciso de mais dinheiro' é que a medida que alcançamos o objetivo, traçamos outro com valores mais altos pois aquela quantia inicial já não irá bastar. Da mesma forma objetivos para agradar outras pessoas não nos irá motivar durante nossa jornada. Além disso, o que você realmente deseja é isso ou é algo somente para agradar alguém? Para finalizar, ser famoso é algo que depende muito de outros e muito pouco de você. Você pode até mesmo se esforçar, fazer tudo certo mas o controle não será seu. Evite objetivos como esses, eles só geram frustração. De maneira geral, evite definir objetivos com as características apresentadas:

- Objetivos para agradar outras pessoas;
- Objetivos que dependem quase que exclusivamente de outras pessoas;

- Objetivos que não nos tornaram satisfeitos internamente.

Acredite em mim, especialistas nessa área afirmam que criar objetivos materialistas nos frustam a longo prazo e não nos permitem aproveitar a jornada.

4 Metas A Prova De Balas



No capítulo anterior vimos como encontrar a motivação certa para idealizarmos o que queremos para nosso futuro e criar seus objetivos. Com esses objetivos na cabeça vamos agora formular nossas metas, ou seja, colocar no papel o que queremos. Mas como você já deve ter imaginado, não basta apenas escrever de qualquer forma. Temos que formular de maneira a estimular nosso cérebro a nos ajudar a buscar essa meta.

Porque Formular É Importante?

Otimizando sua meta, você terá infinitas vezes mais chances de alcançar o que você quer do que simplesmente anotando de qualquer forma em um caderno velho. A simples técnica de escrever sua meta e revisar frequentemente ao invés de só pensar sobre ela, traz benefícios como clarificação além de aumentar o foco. Além disso, as técnicas utilizadas nesse capítulo te auxiliam a escrever a meta de forma clara e especifica fazendo com que seu inconsciente te auxilie a buscar essa meta.

O que você irá ver nesse capítulo:

- A importância de escrever suas metas;
- As técnicas mais utilizadas para criação de Metas;
- A forma ideal de escrever sua meta.

Escreva Sua Meta

A primeira coisa que você precisa saber sobre Metas, é que elas precisam estar escritas. Para comprovarmos a eficiência de escrever no papel, proponho um simples exercício: Pense em duas situações na sua vida:

1. Uma palestra/aula/evento no qual você foi e não fez nenhuma anotação;
2. Uma palestra/aula/evento no qual você fez anotação;

Agora mesmo que você não consiga lembrar de tudo de qual dos eventos você mais lembra? Provavelmente do 2º. Isso acontece porque escrever utiliza outra parte do seu cérebro do que escutar, dobrando assim suas chances de lembrar do conteúdo. Isso é comum também quando fazemos resumos para provas. O simples fato de anotar, ou melhor, organizar o conteúdo no papel auxilia no processo de aprendizagem.

Veja mais 2 vantagens de se ter as metas anotadas:

- Você torna sua meta mais real. Ao anotar e visualizar sua meta no papel você a torna mais real pois as informações na sua cabeça são caóticas, sem organização. Já no papel, o texto está corretamente formulado.

- Escrevendo sua meta você está concentrando seu foco nela e demonstrando importância ao seu inconsciente.

Técnicas Para Criação De Metas

Além de escrever sua meta, você precisa escrevê-la corretamente. Existem 4 técnicas amplamente utilizadas para criação de Metas:

- Método 3Ps;
- Variação Método 3Ps;
- Contrato;
- Método SMARTER;

Vamos aprender sobre cada um deles.

Método 3Ps

Segundo o método 3Ps sua meta precisa ser **P**essoal, **P**ositiva e estar no **P**resente. Vamos exemplificar cada um dos Ps.

Pessoal

Sua meta precisa ser sua e somente sua. Algo que você irá alcançar com seu esforço e para seu benefício. Como falamos na Motivação, formular metas que fará alguma outra pessoa feliz fará você desistir rapidamente, pois não é algo que você realmente deseja.

Positiva

Sua meta precisa indicar o que você realmente quer e não o que você não quer. Seu inconsciente ignora a palavra NÃO e foca no que sua meta diz. Dessa forma você estará lutando contra seu inconsciente. Quer um exemplo? Não pense agora em um fusca verde. Um fusca verde veio na sua cabeça? Seu cérebro ignorou o Não.

Sua meta precisa estar no presente. Palavras como Nunca, de forma alguma, que eu não, etc., também são formas negativas.

Exemplo ruim: Não quero mais morar viver com meus pais!

Exemplo bom: Quero morar sozinho para ter uma vida independente.

Presente

Sua meta precisa ser escrita no verbo presente, ou seja precisam ser escritas como se a meta já estivesse alcançada. Veja os exemplos abaixo:

Você quer melhorar sua forma física: Tenho um corpo de atleta olímpico.

Você quer se tornar mais focado e comprometido: Sou uma pessoa focada e comprometida nas minhas atividades.

Essa etapa pode soar estranha mas é uma tática para criar um abismo entre seu estado atual e o que você deseja obter. O nome disso é Dissonância Cognitiva.

Dissonância Cognitiva

Seu cérebro não suporta ter duas informações iguais conflitantes. Para tanto, começa a trabalhar para eliminar o buraco entre o que você deseja e o que você é hoje. Essa técnica pode ser considerada arriscada em caso onde o estado atual e o que você deseja estão realmente muitos distantes. Para resolver esse problema, surge o 2º método.

Variação Método 3Ps

O Método 2P1F é semelhante ao método 3Ps porém usa a construção das frases no tempo futuro. Dessa forma as metas do exemplo anterior ficariam assim:

Você quer melhorar sua forma física: Estou em processo para ter um corpo de atleta olímpico.

Você quer se tornar mais focado e comprometido: Estou me tornando uma pessoa focada e comprometida nas minhas atividades.

Dessa forma você indica na sua meta uma verdade, pois você realmente está em processo, indo de encontro. E também uma ideia de continuidade que é importante para revisão da meta no futuro.

Contrato

Esse método se mostra ser o mais eficiente, mas também o mais trabalhoso. A ideia é criar realmente um contrato com o máximo de informação sobre sua meta. Utilizando as táticas dos métodos anteriores e adicionando o máximo de informação no formulário. Essa técnica é interessante pois acrescenta detalhes adicionais importantes no formulário, como seus sentimentos, o que você irá sentir ao alcançar, o que irá te proporcionar, etc.

Método SMARTER

O método SMARTER é um método amplamente utilizada para criação de metas. Ela é bastante utilizada pois é alinhada em como nós, seres humanos, pensamos. Existem diversas variações desse método, alguns utilizam apenas SMART, outros mudam algum sentido ou outro. Esse para mim é o modelo mais completo. Esse método adiciona consistência na sua formalização, te faz refletir sobre o que realmente deseja e te auxilia na obtenção da sua meta. Cada letra do acrônimo SMARTER significa uma característica que a meta deve possuir. Vamos ao método:

Específica (**S**MARTER - Specific)

Sua meta precisa ser específica. Alguém precisa ler e entender o que você está querendo alcançar. Se sua meta é vaga como você irá saber se alcançou ou não? Além disso metas vagas são confusas para seu inconsciente, e com isso ele não consiguirá te ajudar. É preciso dar um comando claro e específico ao seu cérebro.

Alguns mal exemplos:

Ser feliz, Ajudar outras pessoas, mais prosperidade, mais tranquilidade, relacionamentos melhores. etc.

Para facilitar, pense que sua meta precisa ser auditada. Alguém que saiba de sua meta precisa saber se você atingiu ou não sua meta.

Precisa ser Medida (S**M**ARTER - Measureable)

É possível medir em que ponto você está durante o processo para alcançar sua meta? Você pode ao longo do caminho saber o que falta para alcançar sua meta. Essa característica é importante para identificar seu progresso ao longo do tempo. Sem isso, você poderá se perder o foco no caminho.

Orientada a ação (SM**A**RTER - Action-oriented)

Precisa ter ações claras que como você irá alcançar essa meta. Não é possível criar um meta que não tenha nenhuma ação para fazer. Isso é considerado um desejo e não uma meta. Qual o primeiro passo para alcançar essa meta? Se existir, então sua meta é orientada a ação.

Realista (SMA**R**TER - Realistic)

Sua meta precisa ser realista. Isso não significa que você deve pensar pequeno. Mas que você deve analisar sua meta não somente pela paixão mas também pela razão. Há limites físicos e temporais que não podemos ultrapassar. Um exemplo de meta fora da realidade:

Ficar com o corpo sarado em 2 semanas.

Claro esse é um caso extremo, mas você deverá refletir para analisar se o seu prazo informado é suficiente, se você tem condições físicas e emocionais para fazer aquilo, etc.

Temporal (SMAR**T**ER - Timebound)

Sua meta precisa ter uma data específica. Isso auxilia a limitar seu tempo de ação e te faz começar. Metas sem prazos são adiadas, postergadas e esquecidas. Defina um prazo, mesmo que um chute. A medida que você avançar na busca, você terá melhores condições de modificar a data para um tempo mais preciso.

Defina prazos específicos, com dia, mês e ano. Nada de semestre que vem, ano que vem, etc. Caso você alcance a data estipulada e por qualquer motivo não alcançou a meta, faça uma revisão na sua meta e aumente o prazo a partir do conhecimento que você adquiriu até aquele momento. Modificar a data não é um

grande problema, pois muitas coisas mudam ao longo do caminho da sua meta. O importante é estar sempre revisando e continuar focado em alcançar.

Até aqui, chegamos ao método SMART, muito utilizado por alguns autores. Porém as duas letras seguintes, que complementam o método SMARTER, são extremamente importantes e fizeram toda a diferença na minha busca. Vamos a elas.

Ecológica (SMART**E**R - Ecologic)

Ecologia é um termo utilizado em coaching que indica o impacto que uma ação tem sobre você ou no ambiente ao seu redor. Toda meta que você criar irá interferir no ambiente, de forma positiva ou negativa. Para isso é preciso medir o efeito que essa meta irá causar em você e naqueles ao seu redor.

Se dentro de você houver alguma voz dizendo que sua meta irá te prejudicar ou outras pessoas, as chances de você alcançar sua meta é quase zero. Essa voz interna recebe o nome de Crença limitante. Crenças limitantes são algo que acreditamos internamente que nos limita, desencoraja a realizar determinada ação. Vamos a um exemplo:

Imagine que sua meta é proporcionar mais conforto financeiro a sua família.

Mas aí, dentro de você tem uma voz que diz: "Se você tiver mais dinheiro, as pessoas vão se afastar de você". Existem uma crença limitante dentro de você que acredita que sua meta vai te fazer mal no futuro. Um outro exemplo seria:

Quero me tornar sócio de uma empresa.

Mas uma voz dentro de mim me diz: "Terei que trabalhar o dobro e minha família sentirá muito minha falta.". Nesse caso você acredita internamente que sua meta irá interferir negativamente na sua família. Ao longo do tempo você irá se auto sabotar.

Para resolver esses conflitos você tem duas opções:

1. Mudar sua meta para não conflitar com suas vozes internas;

2. Eliminar suas crenças internas limitantes.

O passo 2 é com certeza a melhor opção. Primeiro porque mudar sua meta significa ir contra sua motivação e aquilo que você deseja alcançar e segundo porque suas crenças limitantes vão te impactar negativamente em outras áreas de sua vida. **Elimine-as!** Mais para frente iremos trabalhar uma forma de eliminar essas crenças.

Por fim, para validar sua meta, você precisa se perguntar (exercício):

Essa meta pode causar algum problema a mim?

Essa meta pode causar algum problema a alguém ao meu redor?

Essa meta pode causar algum problema a outras pessoas?

Caso a resposta seja NÃO para todas as perguntas sua meta é ecológica. Caso a resposta seja SIM, anote suas crenças limitantes porém de forma positiva. Veja os exemplos utilizando as frases anteriores:

Se você tiver mais dinheiro, as pessoas vão se afastar de você -> Se tiver mais dinheiro, terei novas amizades e não perdei amizades verdadeiras que tenho hoje!

Terei que trabalhar o dobro e minha família sentirá muito minha falta -> Para me tornar sócio, organizarei meus horários para ficar com minha família e também buscar minha meta.

Dessa forma, reformulamos nossas crenças. Guarde essas novas crenças, pois precisaremos delas para intensificar nossa busca. Crenças limitantes não somem do dia para a noite, portanto é importante deixar elas bem visíveis para revisarmos constantemente.

Tem recompensa (SMARTE**R** - Reward)

Sua meta precisa estar alinhada com seus valores. Você precisa ter um benefício real intrínseco. O que realmente te motiva para alcançar sua meta. Pode ser conforto, mais tempo com a família, satisfação pessoal, crescimento profissional, etc. Algo que realmente fará a diferença na sua vida.

Sua motivação vem de sentimentos não de algo racional. Portanto é interessante nesse momento pensar nos sentimentos que te farão alcançar o que você quer! Dessa forma, você dará sentido para seu cérebro entrar em ação e buscar o que você deseja.

O exercício de Visualização (Cap.3) é ótimo para identificar sentimentos para sua meta. Faça o exercício e identifique os sentimentos que te motivam.

Método Infalível

Esse método é um apanhado das melhores técnicas citadas anteriormente, unindo os melhores benefícios e as táticas para incrementar o potencial para alcançar

suas metas.

Vou te contar um pouco mais da minha história. No começo quando descobri essas técnicas, comecei a utilizar tudo, estava realmente decidido a fazer passo a passo para ter certeza de que daria certo. porém era muita informação, muitos formatos, não sabia aonde nem como colocar tudo isso no papel. Então respirei fundo, e com prática e disciplina, resolvei montar uma planilha com tudo que aprendia. Ao longo dos anos aprimorei ela e acredito que ela está em uma versão final, bem completa. Enfim, com tudo o que você precisa para Formular sua Meta. Com ela, será possível:

- Escrever sua meta da forma correta e bem visível, para que você bata o olho e a leia frequentemente;
- Testar cada uma das características apresentadas do método SMARTER;
- Descrever em detalhes o contrato da sua meta, com o máximo de detalhes possível;
- Revisar sentimentos para gerar combustível para sua motivação;
- Reformular suas crenças limitantes e revisa-las regularmente.

Baixe a planilha no link a seguir e siga os passos para definir suas metas;

Planilha de Metas

Para utilizar a planilha agora mesmo, largar de mão a teoria e colocar tudo na prática, basta seguir os seguintes passos:

1. Definir seus objetivos com os exercícios propostos no Capítulo 3;

2. Anotar o objetivo e a motivação nos campos prospostos;

3. Escrever uma meta rascunho no campo Meta;

4. Escrever o contrato da sua meta no campo contrato. Adicione o máximo de informação que puder sobre sua meta, o que você terá quando alcançar, quais sentimentos, qual alívio. Utilize o exercício de Visualização para te auxiliar;

5. No checklist verifique cada item respondendo ao lado com Sim ou Não. Se houve alguma resposta não, revise sua meta e volte para o checklist.

6. Anote todas as crenças limitantes identificadas no exercício de ecologia, porém na forma positiva como explicado lá.

A principal vantagem dessa abordagem é a visualização constante da sua meta e tudo o que está ao redor dela. Visualizar regularmente seus motivos, seus sentimentos, a data e a meta corretamente formulada irão potencializar sua motivação para alcança-la. Além disso todo o processo é automatizado e fica fácil de re-motivar. Tudo isso organizado em um único lugar potencializa seu crescimento e diminui sua distância até sua meta.

Isso é importante porque, mais difícil do que criar uma meta corretamente é manter-se firme até o destino final. Para isso é preciso disciplina e motivação. A motivação estamos resolvendo agora criando uma estrutura de fácil acesso que pode ser revisada frequentemente. A disciplina vamos explorar no próximo capítulo onde falaremos de planejamento.

5 Traçando Seu Caminho



Neste capítulo vamos colocar no papel como você irá alcançar essa meta. Como? Planejando. Essa etapa de planejamento é fundamental para transformar sua meta em ações e direcionar seu foco para o caminho certo. Neste capítulo vamos aprender a dar o primeiro passo, escrever suas próximas ações, seus obstáculos, etc. e como manter isso atualizado e revisado na planilha de metas. A figura abaixo resume, de uma forma divertida, onde estamos e onde queremos chegar.



> Apenas 20% dos motivos para você não alcançar sua meta tem razões externas. Comece sempre com você.
> Bryan Tracy

Coleta De Ações

Nessa etapa vamos coletar tudo que está no caminho entre você e sua meta: Objstáculos, problemas, habilidades e sentimentos. Qualquer coisa que pode te ajudar, ou atrapalhar, precisa estar no planejamento. Mãos a obra!

Identificando obstáculos

O que te impede hoje de alcançar sua meta? É algo externo ou algo interno? Liste tudo o que vier a sua cabeça. Segundo Bryan Tracy, 80% das razões para não alcançarmos nossas metas vem de dentro de nós mesmos. Um dos grandes motivos que limita diversas pessoas são as Crenças limitantes.

Quando eu comecei a planejar minhas metas na época, descobri minhas crenças limitantes, uma delas era que acreditava internamente que eu nunca finalizava meus projetos. Seja pessoal ou profissional, isso realmente aconteceu algumas vezes, mas na minha cabeça era sempre. Isso ficava intensificado. Essa frase ficava ecoando na minha cabeça. E sempre que acontecia algo assim eu reforçava essa crença. Isso realmente me limitava, ficava tão preocupado de desistir novamente que perdia o foco e o prazer.

Quando identifiquei isso, pude conscientemente me convencer que aquilo apenas me limitava. Então comecei a repetir para mim mesmo, como um mantra: "Sou capaz de finalizar meus projetos que são importantes para mim." Cada vez que eu revisava minhas metas eu repetia essa frase para mim. Crenças limitantes não somem do dia para a noite. É preciso reforçar sua crença positiva diversas vezes. Por isso a importância de termos as crenças próximas das metas para revisão.

Anote todas as suas crenças que te limitam a alcançar sua meta na planilha.

Identifique o conhecimento necessário para alcançar sua meta

Liste o que você irá precisar para alcançar suas metas. Quais ações devo tomar? Quais conhecimentos preciso que ainda não possuo? Que tipo de informação irei precisar e onde procurar por ela. Quais habilidades você precisa adquirir para alcançar sua meta? Quais hábitos?

Pare alguns minutos para anotar todas essas respostas.

Quem pode te ajudar?

A meta precisa ser sua, mas não é por isso que você não pode pedir ajuda de outras pessoas. Encontre pessoas que possam te ajudar a alcançar o que você deseja. Quem já chegou lá que você conhece ou poderia conhecer?

Além disso, encontre pessoas que também estão buscando o mesmo que você. Isso auxilia tanto para obter mais conhecimento como para servir de apoio. Inúmeras pesquisas salientam a importância de interagir em grupo para alcançar seus objetivos.

Se você formulou uma meta para melhorar seu corpo, que tal se cadastrar em alguns fóruns de discussão sobre esse assunto? Isso se aplica a qualquer assunto. Vá aonde as pessoas estão fazendo o mesmo que você. O trabalho em equipe irá potencializar seus ganhos. Além dos benefícios citados, estudos indicam que ao se comprometer publicamente você aumenta 10x sua chance de alcançar sua meta.

Agora se sua meta foi algo muito interno seu, ou você não tem realmente interesse de divulgar publicamente, que tal para amigos de confiança ou parentes próximos. As pessoas em que você confia podem te dar aquela motivação extra e ainda te "cobrar" caso você saia da trilha.

Planeje

Agora, junte tudo o que você coletou até agora: obstáculos, informação, habilidades e pessoas e combine tudo isso no seu planejamento. Leia tudo novamente e verifique se falta algo. Liste qualquer passo mesmo que pequeno, é importante retirar tudo da cabeça. Organize tudo seguindo 2 critérios:

Sequência: Quais atividades precisam ser executadas antes de outras?

Prioridade: Quais atividades são mais importante?

Depois de definir a ordem, adicione todas essas observações na planilha de metas no espaço de planejamento. A ordem vai depender de seus critérios e da sua meta. Como fica melhor para você. Esse plano é seu, quanto mais ficar do seu

jeito melhor.

O Poder Do Primeiro Passo

Dar o primeiro passo para alcançar sua meta é, sem dúvida, a parte mais importante deste livro. Não basta só planejar corretamente, tem que agir. Se você fez corretamente as últimas seções, você tem uma lista de tarefas prontas para serem executadas por ordem de prioridade. Pegue sua primeira tarefa e faça HOJE! Assim você pode se sentir realmente no caminho para sua meta.

Dependendo de como for seu perfil, você poderá fazer controle das tarefas realizadas no dia a dia, riscando e indicando na planilha como já realizadas. Isso auxilia a ficar motivado, te dá um sensação de movimento pois você marca tarefas já realizadas indicando ao seu cérebro que você está mais perto da sua meta. Essa técnica é opcional e só serve para pessoas que possuem essa necessidade de controle de tarefas. Se você leu isso e achou burocrático demais, essa técnica, com certeza, não serve para você!



A principal razão para o fracasso é que as pessoas não desenvolvem novos planos para substituir os planos que não deram certo.

Napoleon Hill

Revise Frequentemente

É importante acessar suas metas frequentemente. O intervalo dependerá de quão motivado você está para alcançar suas metas. Pode ser todos os dias, uma vez ou mais por semana, etc. Meu único conselho é: Não fique mais de 1 semana sem acessar sua planilha, mesmo fazendo as atividades diariamente. Isso irá te afastar dos seus objetivos. Acessar a planilha reforça seus sentimentos para o seu

inconsciente, fazendo aflorar novamente a motivação. A motivação é o principal combustível para alcançar suas metas.

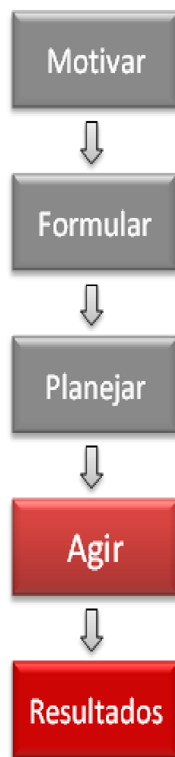
O que devo fazer nas revisões?

- Releia sua meta formulada;
- Releia a motivação;
- Releia o contrato da meta;
- Faça o exercício de Visualização (Cap 3);

Realizar os passos acima irão alimentar sua motivação para seguir em frente. Se você criar o hábito de acessar a planilha frequentemente, todos os dias por exemplo, não irá precisar fazer esses passos todas as vezes, pois seu inconsciente já estará focado na sua meta.

Agora caso alguma meta tenha saído do trilho, o que é completamente humano, não esquenta a cabeça. Volte na planilha, refaça os exercícios de revisão. Isso irá te colocar novamente de volta ao trilho.

6 Colocar A Mão Na Massa



Esse é o momento de agir. Com a planilha preenchida você tem uma forte aliada em mãos, consultando e revisando sempre que necessário.

A planilha possui espaço para 5 metas, entretanto dependendo da dificuldade de suas metas, não aconselho mais do que 4 metas simultaneamente. Mas essa é apenas minha experiência, defina todas as suas metas e se sentir pressionado, retire as menos importantes. Isso não é ruim. É foco! Você conseguirá trabalhar melhor nas mais prioritárias.

O Poder Do Hábito

Ao criar hábitos, alcançar suas metas se tornará algo prazeroso e possivelmente automático. Planeje-se para sempre no mesmo horário olhar sua planilha. Apenas 5 minutos por dia, ou em alguns dias da semana. Isso fará toda a diferença. Você pode, portanto, fazer revisão de duas formas:

- Revisão semanal: realizando os exercícios propostos, como visualização;

- Revisões diárias: Pequenas revisões para te lembrar no dia a dia seus objetivos e como você pretende chegar lá. Tempo aproximado de 5 a 10 minutos.

Motivação

Os exercícios propostos para alimentar nossa motivação são válidos, mas as vezes precisamos de outras formas de motivação. Estudos indicam que música é um excelente motivador. Faça uma lista das suas músicas favoritas, aquelas que te inspiram, te dão vontade de sair dançando pela sala. Escute-as quando se sentir para baixo, fora de foco.

Outros intensificadores são videos inspiradores, entrevistas com quem já alcançou a mesma meta que você deseja, especialistas sobre o assunto, etc. A motivação é a peça chave do seu caminho em busca da meta. Crie tarefas regulares para buscar essas fontes de motivação. Veja alguns videos que utilizo para me motivar. Aumente essa lista com videos do seu interesse:

- People are Awesome

- Discurso de Steve Jobs em Stanford

Mastermind

Ter um grupo buscando a mesma coisa que você é uma forma de potencializar sua busca. Hoje em dia, na internet é possível achar pessoas que buscam o mesmo que você. Há muito conteúdo gratuito e de qualidade. Veja abaixo algumas ideias para buscar parcerias:

- Grupos Fechados e Abertos em mídias sociais;

- fóruns de discussão;
- sites e blogs;

Porém, não só para agregar mais conteúdo que é importante ter parceiros. Aconselhamentos e incentivo, na minha oipinião, são os principais motivos. Essa prática é tão comum e importante que pode ser chamada de Mastermind, ou Grupo de Mastermind.

Grupo de Mastermind

São um conjunto de pessoas que se encontram regularmente, para trabalhar em harmonia, tendo idéias sobre como atingir um determinado objetivo e depois agindo para transformá-las em realidade. Esses grupos podem ser formados por diversos tipos de pessoas, desde que com objetivos comuns e tendo encontros regulares.

Então, nessa etapa final da ação, te indico essas 3 coisas. Criar hábitos com suas metas, buscando executar tarefas sempre nos mesmo períodos. Isso fará o processo ficar automático. Usar novas formas de motivação para manter sempre acessa aquela determinação que precisamos durante o seu caminho. E por fim, fazer parcerias, encontrar amigos e outras pessoas interessadas no que você deseja.

7 Mensagem Final

Chegamos ao final desse início. Início de uma estrada entre você o que você realmente deseja na vida. Se você chegou até aqui quero te dar os Parabéns! Dos poucos que tem planos, muitos não saem da zona de conforto para buscar o que querem. Você é diferente! Você está aqui, no fim do livro e com a planilha pronta, pensando no próximo passo que vai dar até sua meta.

Eu espero realmente que você goste desses passos e que você aproveite cada passo dado.

Estou todo ouvidos para escutar de você sugestões, críticas e dúvidas que possam ter ficado desse livro. Deixarei meus contatos para que você me encontre facilmente.

E lembre-se: A planilha e esse livro são seus, use-os como quiser. Mande para seus amigos! Não precisa nem me avisar, inclusive te agradeço se fizer isso.

A planilha pode ser editada como quiser e de acordo com suas necessidades.

Estou aguardando suas sugestões, críticas e dúvidas sobre esse livro.

Autor

Meu nome é Fernando Rui. Sou apaixonado por desenvolvimento pessoal desde sempre! Acredito muito que o autoconhecimento é a chave para o Sucesso. Estou em busca constante de conhecimentos que possa melhorar a vida das pessoas.

No Portal Crescimento Continuo, publico conteúdo regularmente para pessoas que, como eu e você, acreditam que podem mudar suas vidas para melhor. Para saber mais informações acesse: http://crescimentocontinuo.com.

Email para dúvidas, críticas e sugestões: fernando@crescimentocontinuo.com

Muito Obrigado!



Fernando Rui